RADY PRAKTYCZNE



1. Ubranko plażowe dla 5—6 letniej dziewczynki z różowego płótna, oblamowania i kokardy z płótna granatowego.
2. Ubranko plażowe dla 6—7 letniego chłopczyka z płótna białego. Spodenki i rękawy bluzy przybrane kolorowymi pasami.

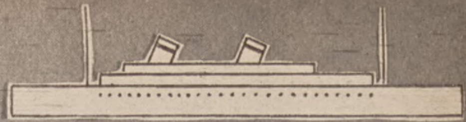
DLA NASZEJ DZIATWY



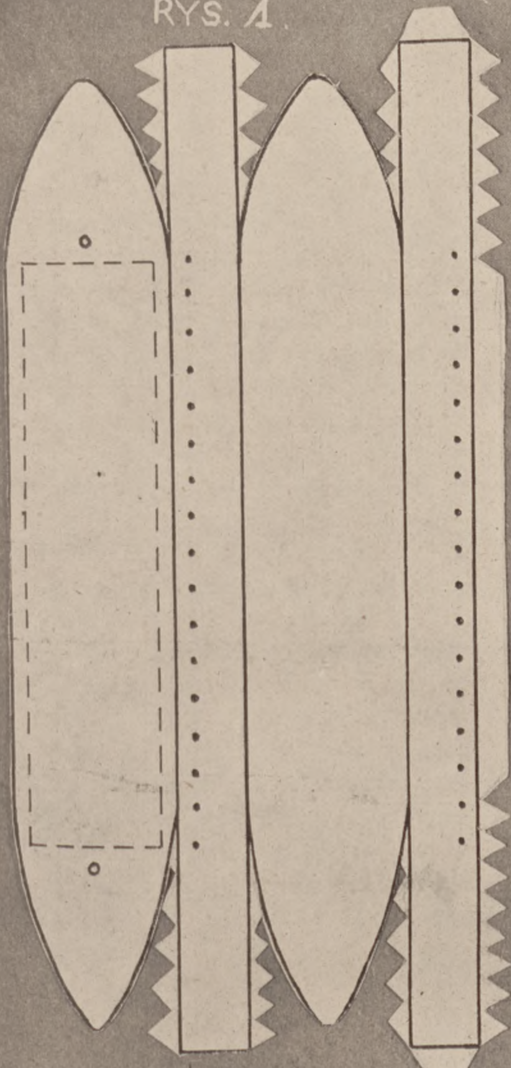


3. Ubranko plażowe dla 4—5 letniej dziewczynki z kretonu w kolorową kratę.
4. Ubranko dla 3—4 letniego chłopca. Spodenki z kretonu w kolorową kratę, bluzeczka biała.

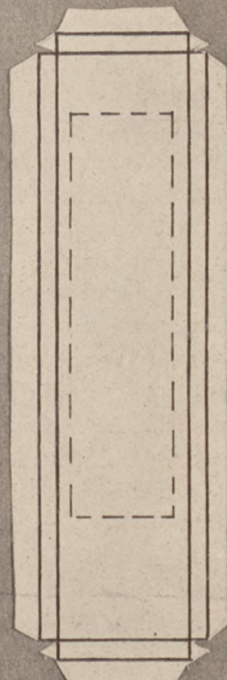
STATEK



RYS. 1

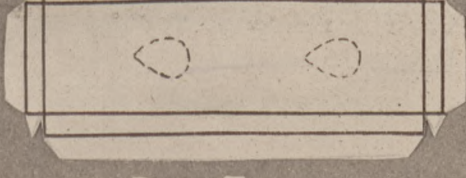


RYS. 2



RYS. 4





RYS. 3



RYS. 5

Jak wykonać statek.

Dziś zrobimy statek pasażerski, który można będzie puścić na wodę. Do wykonania statku będziemy potrzebowali kawałek brystolu, na który przerysujemy dokładnie formę z tablicy.

Statek składa się z kadłuba rys. 1, z dwóch nadbudówek pokładowych rys. 2 i 3, z dwóch kominów rys. 4 i dwóch masztów rys. 5. Wycinamy z brystolu formę statku. nadcinamy lekko po linii pełnej aby ścianki i ząbki łatwiej było zginać. Następnie wycinamy formę nadbudówki pokładowej rys. 2 i sklejamy boczne wąskie ścianki. Nadbudówkę przyklejamy do pokładu kadłuba w miejscu, oznaczonym linią przerywaną. Nadbudówkę górną rys. 3 sklejamy w taki sam sposób, jak poprzednią i przyklejamy do nadbudówki dolnej w miejscu, oznaczonym linią przerywaną. Dalej wycinamy dwie formy kominów, według rys. 4 i po sklejeniu, przyklejamy do nadbudówki górnej w miejscach oznaczonych linią przerywaną. Teraz pozostaje nam jeszcze wystrugać z zapałek dwa maszty o grubości i długości podanej na rys. 5, przetykamy je przez pokład w miejscach, oznaczonych kółkami. Na zakończenie wypada nam statek pomalować. Burty (t. zn. boczne ściany kadłuba) malujemy na czarno, na nich białą farbą malujemy okna oznaczone na rys. 1 kropkami. Pokłady malujemy na żółto (kolor drzewa). kominy można pomalować na biało lub żółto i ozdobić czerwonym lub niebieskim paskiem. Maszty malujemy na biało. W kominy możemy wetknąć watę, która będzie imitowała dym. Na rufie statku możemy przyczepić nitką banderę państwową. Jeżeli chcemy aby statek mógł się utrzymać na wodzie. musimy go po sklejeniu przesycić roztopioną parafiną; w tym wypadku do sklejania trzeba używać kleju nie rozpuszczającego się w wodzie.

M. P.

Wyjazd po zdrowie.

1) Nad morze.

Głęboko ugruntowane jest w człowieku przekonanie. że latem trzeba zamagazynować w organizmie zapas sił i zdrowia na przeciąg zimowych miesięcy.

Słońce, powietrze, swoboda są naj-

lepszymi wspomożycielami naszych sił żywotnych, a dla organizmów dziecięcych, młodocianych stanowią nieodzowne źródło harmonii ogólnego rozwoju.

Stąd ten pęd wyjazdów ludzi z miast: na wieś, nad morze lub w góry. Mówiąc o tego rodzaju wyjazdach mamy na myśli wyłącznie dzieci zdrowe, które nie mają zaleconej przez lekarza żadnej kuracji, a udają się z rodzicami do jakiejkolwiek miejscowości jedynie po wypoczynek i zahartowanie czyli uodpornienie się fizyczne.

Nie jest wszakże rzeczą obojętną dla dziecięcego organizmu, gdzie spędza ono swe wywczasy, ani też jak je przebywa.

A zwykle rodzice, o ile środki finansowe im na to pozwalają, kierują się w wyborze letniska: modą, impulsem, przelotnym upodobaniem, a niekiedy nawet względami towarzyskimi. Wyjeżdża się nad morze, wyjeżdża się w góry, często na oślep. Ani wiedząc, czy dla wszystkich członków rodziny dana miejscowość jest pożądana, ani nawet, jak należy się w tych nowych dla człowieka warunkach zachowywać. Jadą inni—i wracają zadowoleni. Pojedziemy i my.

Okazuje się jednakże często, że powrót nie zawsze bywa pomyślny. Pobyt nie posłużył, a wiele kosztował. Dzieci nękały choroby i drobne dolegliwości, które przewlekały się przez cały czas pobytu. Nikt nie użył, a i

sił na zimę nie tylko się nie wywiozło, ale może jeszcze posiadane poważnie się nadszarpnęło.

Aby uniknąć podobnych rezultatów, które w większości wypadków są spowodowane przez nas samych: przez naszą lekkomyślność, nieświadomość i brak doświadczenia, a gorzej jeśli przez nadmierne zaufanie do samych siebie — musimy od początku powzięcia wyjazdowej decyzji działać przezornie.

W tym celu winniśmy dzieci nasze zaprowadzić do lekarza, aby zaopiniował, d o k ą d należy pojechać: na wieś, w góry, czy nad morze; i j a k z dzieckiem każdym indywidualnie postępować.

Czy dziecku będzie wolno się kąpać, plażować, używać kąpieli powietrznych, jak długo, w jakiej porze? i t. p.

Czy będzie mu wolno odbywać górskie wycieczki, ilo kilometrowe, do jakiej wysokości? i t. d.

Gdy te wskazania lekarza skrupulatnie zanotowane, (żeby potem nie budziły się w nas żadne wątpliwości) mamy już w posiadaniu, możemy przystąpić do skompletowania w ł a ś c i w e g o n a w y j a z d e k w i p u n k u.

Inaczej zachowujemy się nad morzem, inaczej w górach, odmiennie więc do tych pobytów musimy być przygotowani.

Jedno tylko niezmiennie towarzyszy wszelkim wyjazdom, t r ó j o k r e s o w o ś ć ich oddziaływania na ludzki organizm.

Pierwszy okres — to zaraz po przyjeździe, p r z y s t o s o w y w a n i e s i ę d o n o w y c h w a r u n k ó w b y t u.

Drugi okres—to rytmiczne w c i ą g n i ę c i e s i ę w t e w a r u n k i — c z y l i a k l i m a t y z a c j a.

Wreszcie okres trzeci — o s i ą g a n i e w i d o m y c h w y n i k ó w i k o r z y ś c i z nowych przyzwyczajeń i nawyknień, które się ujawniają przez radosną pogodę ducha i tężyznę fizyczną. Spokój, wesołość, dobry sen, apetyt, przybywanie na wadze, ogorzałą cerę, wzmożoną ruchliwość itp.

Aby te bezcenne wyniki osiągnąć dla dzieci z letniego pobytu nad morzem, trzeba wybitnie umiejętnie przetrwać pierwszy okres przystosowywania się do nowej, i jakże odmiennej od naszej dotychczasowej codzienności.

Ludzie, przybywający dokądkolwiek, popełniają zawsze jeden i ten sam powtarzający się b ł ą d. Pragną nadmiernie, nieomal gorączkowo wykorzystać każdy dzień, każdą godzinę swego pobytu. Bo przecież ten pobyt jest taki ograniczony — trwa tak krótko!

I przez tę niezdrową chciwość traci się nieraz na samym wstępie wszystkie możliwe do oiągnięcia korzyści.

Zaziębienie, porażenie słoneczne, przewlekłe niedomaganie żołądkowe— i cały pobyt jest stracony.

W ciągu pierwszych 5—7 dni nad morzem nie należy dzieciom pozwalać na kąpanie się, ani na leżenie na słońcu.

Stopniowo też musi następować obnażanie ciała na plaży, aby skóra, tak długo chroniona przez odzienie, przystosowała się do wiatru, słońca i sło-

nego powietza. Wskazane jest również unormowanie działania słońca w czasie zażywania kąpieli powietzrnej przez zakrywanie ramion i głowy przed nagrzaniem.

Zanim dziecko zacznie się kąpać— powinno brodzić. Zanim zacznie bezkarnie plażować — powinno zażywać kąpieli powietrznych w miejscach zacienionych drzewami.

Wtedy zażegnane są bezsenne noce, kiedy dziecko płacze z bólu, gdyż nie może leżeć ani na wznak. ani na żaden boczek, ponieważ zbąblona skórka doskwiera mu boleśnie, a przesłonecznienie podwyższa temperaturę.

Nawet przy największej ostrożności stosowanej przy plażowaniu, należy skórę dzieci ubezpieczać tłuszczem od przepalenia. Najlepsza w tym wypadku jest oliwa nicejska, którą zcieramy przed ubraniem dziecka watą przesączoną migdałowym mlekiem. Nie należy też nigdy pozwalać dziecku opiekać się na słońcu przez dłuższy przeciąg czasu w pozycji nieruchomej, jak to mają we zwyczaju ludzie dorośli

Dziecko na przestrzeni słonecznej powinno przebywać w ciągłym ruchu, pochłonięte zabawą lub pracą.

Przy czym musi mieć stale zabezpieczoną głowę czapeczką płócienną, kaskiem korkowym lub jakimkolwiek białym przewiewnym nakryciem. Nie można też zapominać o oczach, które powinny chronić ciemne, nietłukące się okulary.

Przy brodzeniu i zabawie dzieci na wybrzeżu — matki nie powinny zapominać, że jednak morze jest żywiołem potężnym i nieodgadnionym. Fala, idąca ku brzegowi, żłobi go i zabiera. Dziecko samo nie wie kiedy może być uniesione przez falę ku głębinom.

Dlatego też opieka roztaczana nad dzieckiem na plaży wymaga ze strony matki wielkiego spokoju, opanowania i roztropnej gotowości postawy, aby mogła być ona w każdej chwili baczna na wszystko. Aby jednak niepotrzebną paniką i ciągłym niespokojnym strofowaniem nie zatruwała dziecku rozkoszy ufnego obcowania z potęgą przyrody.

Maria Ankiewiczowa.

Nasza forma bibułkowa.

Czepiec średniowieczny.

Dziś zrobimy nakrycie głowy dla dziewczynki. Będzie to czepiec średniowieczny z welonem. Z cienkiej tekturki, oklejonej kolorowym papierem, wycinamy według formy bibułkowej czepiec w formie stożka. Brzegi sklejamy, na wierzchu stożka zostawiamy otwór, w którym umieszczamy welon, zrobiony z bibułki lub starego materiału. Materiał musi być cienki n. p. markizeta, batyst i t. p. Brzeg czepca u dołu oblepiamy złotym papierem, wyciętym w koronkowy deseń.

M. P.

Kuchnia dziecięca.

Zupa z ziemniaków i szpinaku od 1/2 roku

5 dkg jarzyn mieszanych, 10 dkg ziemniaków, 3 dkg szpinaku, 1/2 dkg masła, 1/2 dkg mąki, 1/4 l wody, 2 łyżki stołowe mleka lub 1 łyżeczka śmietany, koper zielony.

Jarzyny oczyścić, opłukać, pokrajać na małe kawałki razem z ziemniakami, zalać wodą i ugotować pod przykryciem do miękkości, przetrzeć przez sito. Szpinak przebrać, odrzucić korzonki (ale nie łodygi) bardzo starannie opłukać, osączyć, posiekać drobno, włożyć do przetartych jarzyn, zagotować kilka razy bez przykrycia, w razie potrzeby dodać trochę wody, osolić, surowe masło rozetrzeć z mąką, rozprowadzić gorącą zupą, wlać do pozostałej i zagotować. Odstawić z ognia, połączyć z przegotowanym mlekiem lub łyżeczką śmietany, z siekanym koprem.

Surówka ze szpinaku
od 3 lat (patrz Nr 11 M. M, surówki)

3 dkg szpinaku, 3 dkg sałaty zielone, 5 dkg jabłka, sok z cytryny, 1 łyżeczka oliwy, sól, cukier.

Szpinak i sałatę bardzo starannie opłukać pod bieżącą wodą, osączyć, drobno posiekać, wymieszać z utartym jabłkiem, oliwą, cytryną, solą, cukrem. Dla dzieci, które chętniej jedzą śmietanę podać surówkę zamiast z oliwą, ze śmietaną.

Purée zielone

Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę (do ziemniaków), wymieszać z surowym masłem i surowym sokiem ze szpinaku tak, żeby otrzymać odpowiednią gęstość.



Od Ciebie Matko zależy — jakim będzie Twe dziecko

Siły do wzrostu i rozwoju, siły do przezwyciężenia chorób, otrzymuje mały obywatel w pierwszych miesiącach wyłącznie od matki. Dlatego pierwszą troską kobiety, która oczekuje dziecka, i zasadniczym obowiązkiem matki w okresie karmienia jest uczynić swój organizm odpornym i silnym, dbać o właściwe pożywienie dla siebie. Niezbędną jest wówczas Ovomaltyna!

Ovomaltyna, naturalny witaminowy napój odżywczy, tworzy zapas sił na ciężką godzinę — pobudza wydzielanie mleka ku radości matki i korzyści dziecka.

OVOMALTINE

pomaga naturze!



Sposób przyrządzania jest zupełnie prosty! 2 łyżeczki Ovomaltyny wsypuje się do filiżanki ciepłego



mleka, dodaje trochę cukru, zamiesza, a wspaniały w smaku, wzmacniający napój odżywczy jest gotów



Ovomaltyna kosztuje tylko 10 groszy dziennie.
Wszędzie do nabycia.



Sok ze szpinaku

Bardzo starannie opłukany szpinak przepuścić przez wyparzoną maszynkę od mięsa lub bardzo drobno posiekać na czystej stolnicy i wycisnąć przez sitko.

Używać jako dodatek do zup, sosów, ziemniaków itp.

Sałata zielona
od 3 lat

½ główki sałaty, 2 łyżki śmietany, cytrynę, cukier, 1 żółtko ugot. na pół twardo, zielony koper.

Sałatę starannie opłukać, osączyć, pokrajać na małe kawałki. Śmietanę wymieszać z sokiem z cytryny i cukrem, tak, żeby miała dobry winny smak. Połowę sałaty położyć na talerzyku, polać połową śmietany, położyć resztę sałaty, polać resztą śmietany. Po wierzchu posypać sałatę żółtkiem, ugotowanym na pół twardo i posypać siekanym koperkiem.

W ten sposób podawać i dorosłym, ale zamiast żółtka, brać całe jajo ugot. Uwaga! sałaty zielonej nie należy solić.

Masło ziołowe

2 dkg masła, 1 dkg siekanych listków: kopru, pietruszki i zielonego szczypiorku.

Masło utrzeć, gdy zmięknie połączyć z zieleniną. Używać do śniadań — do pieczywa.

S. Witkowska.

Redakcja i Administracja: Litewska 16. Tel. 9-41-00. Konto P.K.O. 14.555

Prenumerata „MŁODEJ MATKI" płatna tylko z góry:

W kraju: rocznie zł. 10.—, półrocznie zł. 5.—, kwartalnie zł. 2.50.

Za granicą: rocznie zł. 15.—, półrocznie zł. 7.50.

Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie oraz urzędy pocztowe w kraju i za granicą.

Rękopisów Redakcja nie zwraca.

Redaktorka L. Czechowska przyjmuje interesantów w środy od godz. 15½ do 16½.

Wydawca: Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem.

Redaktorzy: Dr R. Barański i L. Czechowska.

Drukarnia Wydawnicza. Warszawa, Kacza 15, tel. 603 46.